

中国人日常饮食调补宝典



中医教你怎么吃

马琴·编著

名匠后代家传圣方手抄实录
深情口述家庭膳食水谷精微



◎如果你不懂得食物，食物就可能伤害你。

◎如果你不懂得怎么吃，吃就是一场灾难。

求医不如求己 药疗不如食养

时代文艺出版社

中国人日常饮食调补宝典



中医教你怎么吃

◎如果你不懂得食物，食物就可能伤害你。

◎如果你不懂得怎么吃，吃就是一场灾难。

求医不如求己 药疗不如食养

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医教你怎么吃/马琴编著. —长春:时代文艺出版社,2009. 1
ISBN 978-7-5387-2512-4

I. 中… II. 马… III. ①食物养生—基本知识

②食物疗法—基本知识 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 192545 号

中医教你怎么吃

作 者: 马琴
出 品 人: 张四季
选题策划: 博中阳文化
责任编辑: 周玉兰
出 版: 时代文艺出版社
地 址: 长春市泰来街 1825 号 邮编: 130011
电 话: 总编办: 0431-86012927 发行科: 0431-86012952
网 址: www.shidaichina.com
印 刷: 北京兴鹏印刷有限公司
发 行: 时代文艺出版社
开 本: 710×1000 1/16
字 数: 200 千字
印 张: 13
版 次: 2009 年 1 月第 1 版
印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 25.00

版权所有 翻印必究

前言：饮食有道，从乾隆长寿说起

翻阅自秦至清 259 位皇帝的生平我们会发现，虽然这些被尊为天子的人物个个都有着“龙体”般的尊贵，但遗憾的是，他们的平均寿命只有 39.2 岁。而活到 70 岁以上的皇帝更是屈指可数——汉武帝刘彻寿终 70 岁；梁武帝萧衍寿终 80 岁；唐玄宗李隆基寿终 78 岁；武则天帝皇帝寿终 81 岁；宋高宗赵构寿终 81 岁；元世祖忽必烈寿终 80 岁；明太祖朱元璋寿终 71 岁；清高宗乾隆寿终 89 岁。

与历届皇帝相比，乾隆算是最有“福分”的一位，他经历了康熙、雍正、乾隆、嘉庆四朝，享受了七代同堂的天伦之乐。89 岁的高龄让他毫无疑问地登上了最长寿皇帝的宝座。

同样是皇帝，可是为什么寿命差距会如此之大？这中间到底有什么样的秘诀？乾隆皇帝长寿之谜到底在哪里呢？

养生保健学者们在研究乾隆皇帝生活时发现，这位皇帝平时除了喜爱运动健身外，还尤为注重饮食方面的保健。比如他的饮食多以新鲜蔬菜为主，肉类、野味少，而且吃饭从不过饱。就如他本人所言：“凡人饮食之类，当各择其宜于身者，所好之食不可多食。”除此之外，乾隆还特别注意“节饮食，慎起居”。又说：“老年人饮食宜淡薄，每兼蔬菜食之则少病，于身有益。”“事烦心不乱，食少病无侵，此二语乃为子养心养身良方，原别无求长生之术也。”

如此看来，乾隆皇帝为何长寿也就不难解释了。有着“医圣”美誉的扁鹊就认为：“安生之本必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也。”意思是，只有懂得饮食之道的人，才能健康长寿。

从人体的生理机能角度来分析，其实饮食是五脏六腑、四肢百骸以濡养的源泉，饮食也是人体气血精津液的来源。没有健康的饮食，我们的生命便处处存在危机。大量的临床案例也告诉我们，其实很多疾病的肆虐，



都是由我们错误的饮食观念导致的。

在本书中，编者会告诉你一个全新的中医饮食理念，让你真正了解到健康的饮食方法，并应用于我们的生活饮食中，最大程度地享受到饮食带来的健康。

目 录

第一讲 中医眼中的食物

- 001● 食物的五色四性五味
- 005● 饮食是五脏六腑、四肢百骸以濡养的源泉
- 007● 饮食是人体气血精津液的来源
- 008● 饮食有美容、强身、抗衰之用
- 012● 人应该按照不同体质去饮食

第二讲 中医饮食养生四大特色

- 015● 因后天之本，及早食养
- 017● 食养关键在于饮食有节
- 018● 先食疗，后药饵
- 020● 早食常宜早，晚食不宜迟，夜食反多损

第三讲 中医饮食调补

- 025● 饮食养生的四大补养法
- 026● 虚则补之
- 030● 以脏补脏
- 036● 调理阴阳观
- 036● 三因制宜观

第四讲 中医饮食美容

- 039● 油性皮肤的饮食美容法
- 041● 干性皮肤的饮食美容法
- 042● 敏感性皮肤的饮食美容法
- 043● 中性皮肤的饮食美容法

043● 中医饮食减肥法

052● 中医饮食丰胸法

055● 中医饮食美发法

059● 中医美肤 DIY

第五讲 中医饮食“有节”观

065● “宁可锅中存放，不让肚子饱胀”

066● “欲得小儿安，须带三分饥和寒”

067● “欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓”

073● “吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠”

076● “饭后百步走，活到九十九”

第六讲 中医饮食“青素”观

079● “三天不吃青，两眼冒金星”

081● “吃面多喝汤，免得开药方”

082● “宁可一日无肉，不可一日无豆”

086● “萝卜出了地，郎中没生意”

090● “女子三日不断藕”

093● “清热去暑，当数苦瓜”

096● “白菜吃半年，医生享清闲”

099● “吃了十月茄，饿死郎中爷”

第七讲 中医饮食“调味”观

103● “万病要找和事草”——葱

104● “早晨吃片姜，赛过人参鹿茸汤”

106● “四季不离蒜，不用去医院”

第八讲 中医饮食“水果”观

111● 一天吃多少水果最合适

112● “上午吃水果，赛如吃金果”

112● “一天一苹果，郎中不理我”

- 115● “吃葡萄不吐葡萄皮”
- 116● “一日吃仨枣，终生不显老”
- 120● “一颗荔枝三把火”
- 123● “桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”
- 125● “香蕉营养补饭缺”
- 127● “秋日甘蔗赛过参”

第九讲 中医饮食“菌菇”观

- 131● “吃两条腿的，不如吃一条腿的”
- 132● 菇中之王——香菇
- 136● 山珍之珍——猴头菇
- 142● 素中之荤——黑木耳
- 145● 菌中之冠——银耳
- 149● 增智醒脑——金针菇

第十讲 中医饮食“饮茶”观

- 153● 安神健脑茶
- 154● 明目清头茶
- 156● 止渴生津茶
- 158● 清热解毒茶
- 159● 延年益寿茶
- 161● 健脾开胃茶
- 162● 利尿排毒茶
- 163● 补血美颜茶
- 166● 消脂减肥茶
- 167● “酒为百药之长，饮必适量”

第十一讲 中医饮食“坚果”观

- 171● “有助消化嗑瓜子”
- 173● “长寿之果必选松子”
- 174● “开胃、明目必是榛子”

176● “健脾、补肾、强心吃板栗”

177● “心脏之友——开心果”

178● “润滑肠道离不开杏仁”

第十二讲 中医四季饮食养生

181● 春之温：宜减酸增甘，以养肝气

182● 夏之热：宜减苦增辛，以养心气

184● 秋之燥：宜减辛增酸，以养肺气

185● 冬之寒：宜减咸增苦，以养肾气

附录 1：中医饮食调护的常用法则

187 一、解表法

187 二、去寒法

188 三、清热法

189 四、去湿法

189 五、理气法

189 六、理血法

190 七、去痰法

190 八、消导法

191 九、补益法

附录 2：不同人群的食疗法

195◎ 小儿常见疾病的食疗法

197◎ 孕妇食疗法

198◎ 老人保健食疗法

200◎ 上班族缓解疲劳的食疗法

第一讲 中医眼中的食物

安生之本必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也。

——战国·扁鹊



扁鹊

● 食物的五色四性五味

食物其实并不单纯是用来果腹或者满足口感的，在中医眼里，食物和药剂一样，都能用来防止甚至治愈疾病，这也便是医食同源的道理。

让食物发挥更大的药用功效，透彻地了解食物的性质便成了人们健康饮食的首选重任。因为只有了解了食物的性质，你才能做到恰到好处地养生。

在中医看来，食物的特性有五色、四性和五味之分。

五行	五色	五行属性	五脏	五味	牵涉内脏
木	青	阳木	肝	酸	肝/胆
		阴木			
火	红	阳火	心	苦	心/小肠
		阴火			
土	黄	阳土	脾	甘	胃/脾
		阴土			
金	白	阳金	肺	辛	肺/大肠
		阴金			
水	黑	阳水	肾	咸	肾/膀胱
		阴水			

首先，我们来看食物的“五色”。

古代中医学就认为医食是同源的，而且不同颜色的食物分别对不同的内脏器官有补益作用。一般来说，食物分青、红、黄、白、黑五种颜色。颜色不同，对人体的功效也就不同，具体来说：

◆ 青色食物——护肝

中医眼中的青色，是一种介于蓝色和绿色之间的色彩，青色在五行中属“木”，而人体中的肝也属五行中的“木”，所以两者相对应。肝为解毒器官，中医便认为，青色食物有清肝解毒的作用，有益肝气循环和代谢，舒缓肝郁、防范肝疾。另外，肝脏有藏血的功能，人体血不足的时候，肝血亦不足，便不能提供肝脏所需的养分，而使肝脏功能受损，此时眼睛会有酸涩、眼花等不舒服的症状。所以青色食物还有消除疲劳、明目、保健视神经和提高人体免疫力的功能。

◇青色食物：绿豆、黄瓜、花椰菜、毛豆、芹菜、菠菜、竹笋、番石榴、海带等，这些食物对人体的肝、胆和眼睛都有益。

◆ 红色食物——暖心

中医眼中的红色属于五行中的“火”，自然给人一种火焰般的灼热感，而内脏中的心在五行上也属“火”，所以红色食物能提高心脏之气，可增强人体组织中的细胞活性。多吃红色食物不仅能预防感冒，而且还能补血、活血和补阳。

◇红色食物：红花、山楂、桑葚、红枣、红豆、洛神花和枸杞，胡萝卜、番茄、苹果、牛肉、羊肉、樱桃、荔枝等。这些食物中都富含大量铁质，可以补铁、补血，有益健康。

□ 小贴士：

绿色属木，是肝之苗；红色属火，是心之苗；黄色属土，是脾之苗；白色属金，是肺之苗；黑色属水，是肾之苗。以大家常吃的绿豆、红豆、黄豆、白豆、黑豆为例，绿豆具有清热解毒之功，入肝经为木性；红豆有补血、利尿、促进心脏活动之功效，入心经为火性；黄豆益气补脾，入脾经为土性；白豆含有较多钙质，入肺经属金性；黑豆治消胀，下气，性寒，入肾经属水性。

◆ 黄色食物——入脾

中医眼中的黄色在五行中属于“土”，内脏中的脾胃也属“土”，所以黄色食物能提高脾脏之气，增强消化功能，促进和调节新陈代谢。另外，五脏六腑都依赖脾胃的滋养，所以黄色食物是人体血液、精气和运转动力的主要来源。

◇黄色食物：黄豆、花生、小米和玉米等。

◆ 白色食物——养肺

中医眼中的白色在五行中属“金”，而肺脏在五行中也属“金”，所以白色食物有养肺之功效。适当地多吃白色食物可提高肺脏之气，能够直达肺经，滋阴润肺。

◇白色食物：白萝卜、白菜、高丽菜、洋菇、白木耳、甘蔗、白米、薏仁等。中药材有杏仁、山药、茯苓、白芝麻、百合、白芍等，但过敏性体质者慎用。

◆ 黑色食物——补肾

中医眼中的黑色在五行中属“水”，而肾脏在五行中也属“水”，所以黑色食物有补肾功效，并且能保健、养颜、抗衰、防老等，对生殖、排泄系统都有益。

◇黑色食物：荞麦、黑木耳、草菇、海苔、海带、牛蒡、黑豆、豆豉、紫米、黑芝麻等。

其次，关于食物的“四性”。

在中医看来，食物也有“性情”，即所谓的四气：寒、热、温、凉。

一般说来，寒、凉性食物有清热、泻火、解毒的作用，如菊花、绿豆。

热、温的食物有温中除寒的作用。如姜、葱、狗肉。

关于食物的四性可参考下表：

温、热性食物	
谷食类	面、蚕豆等。
蔬菜类	生姜、大蒜、大葱、韭菜、芥子、胡萝卜等。
果品类	李、橄榄、木瓜、乌梅、栗、葡萄、大枣等。
食糖类	蜂蜜、白糖、砂糖等。
禽兽类	鸡肉、鸭肉、狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉等。
鳞介类	鲫鱼、鲤鱼、海虾、鲢鱼、鲮鱼、胖头鱼、泥鳅、鲍鱼等。

寒、凉性食物	
谷食类	小米、荞麦、豆腐、豆豉、豆浆等。
瓜菜类	苋菜、油菜、白菜、黄瓜、甜瓜、竹笋、芋头、茄子、丝瓜、冬瓜、蘑菇等。
果品类	菱、藕、甘蔗、白果、柿饼等。
禽兽类	兔肉、麋肉等。
鳞介类	黑鱼、鳗鱼、田鸡、螃蟹、鳖、龟、蛤蜊、牡蛎等。

食物除“四性”外，尚有性质平和的“平性”食物。

平性食物	
谷食类	小麦、糯米、粳米、黄豆、豌豆、豇豆等。
瓜菜类	葫芦、南瓜等。
果品类	枇杷、青梅、花生等。
禽兽类	猪肉、雁肉、鹅肉、鸽肉、燕窝等。
鳞介类	银鱼、乌贼、鲛鱼、青鱼等。

第三，关于食物的“五味”。

在中医看来，食物的味道不外乎有五种，即：辛、甘、酸、苦、咸。

五味食物	功效	代表食物	相关忌讳
辛味食物	辛入肺。去风散寒，舒筋活血，行气止痛。	生姜、大蒜、辣椒等。	食用过多辛辣的食物会导致便秘、火气大、长青春痘等。肝病忌辛味。
甘味食物	补养身体，缓和痉挛，调和性味。	冰糖、红糖、蜂蜜、大枣等。	食用过多甜味的食物会导致发胖、蛀牙，如有糖尿病或腹部闷胀的人（脾、胃病）不宜过量食用甘味。
酸味食物	可收敛固涩，增进食欲，健脾开胃。	乌梅、山楂、葡萄、柠檬、木瓜等。	食用过多酸味易造成筋骨损伤，感冒的人也不宜多食。脾、胃病忌食酸味。

续表

五味食物	功效	代表食物	相关忌讳
苦味食物	燥湿、清热、泻实、促进伤口愈合、解毒、除烦躁等。	苦瓜、黄连、杏仁、茶叶等。	食用过多苦味会口干舌燥、有干咳、胃病、骨病患者应尽量避免食用苦味。
咸味食物	软坚散结、温补肝肾、泻下通便。	食盐、海鲜类，如海参、海带、蛤蜊等。	食用过多咸味会造成高血压心血管疾病，中风患者也应节制摄取。心肾病忌食咸味。

此外还有淡味食物，这类食物具有利水渗湿的功效，可用于改善水肿、小便不利等。如薏仁、茯苓、扁豆等。但要注意的是有湿性症状的人慎用。

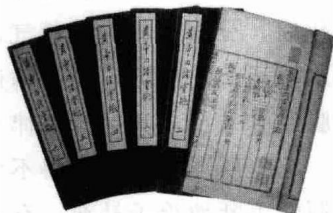
● 饮食是五脏六腑、四肢百骸以濡养的源泉

追溯饮食对人体到底有何作用？中医养生在饮食这方面有一个颇深的理论基础：饮食是五脏六腑、四肢百骸以濡养的源泉。

什么意思呢？

□ 小贴士：

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一（《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《温病条辨》），也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。它在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”、“病症”、“诊法”、“论治”及“养生学”、“运气学”等学说。



《黄帝内经》

就是说，饮食是维持我们人体各种器官正常运转的营养物质的来源。这里的“五脏六腑”，就是我们通常说的心、肺、脾、肝、肾和大肠、小

肠、胃、胆、膀胱、三焦。所谓的“四肢百骸”就是人体的各个部分，通常也泛指全身。人体全身上下器官和组织都要靠饮食中的各种营养成分来维持其运行。

我们可以简单分析一下所谓的“饮食”，很明显，“饮”就是喝；“食”就是吃。我们的生命靠什么维持？就是饮食。同样，我们也可以这样理解“营养”。“营”就是谋求、寻找；“养”便是养生、生存之道。两个字合并起来，就是要谋求或者寻找我们人类生存的养生之道和方法。

由此可见，从饮食中获取营养，供给机体正常运行就是最佳的养生途径。与此同时，饮食便成为机体取得营养物质的源泉，可以说是维持人体生长发育、实现各种生理功能不可或缺的首要条件。所以说，吃对了，吃好了，身体自然健康了大半部分，剩余的小部分就需要你用健康的生活态度，包括运动、饮食适量和心态去维持。

在中医学古籍《黄帝内经·素问·经脉别论》篇中就饮食对人体脏腑和四肢百骸的作用有这样的阐述：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋；食气入胃，浊气归心，淫精于脉。”意思就是食物进入胃中，经过消化，将一部分营养物质布散到肝，然后再将精气扩散到筋；食物进入胃中，经过消化，将一部分营养物质转输给心脏，然后再将精气输入脉中。这里的“浊气”便是水谷精气；“淫”是扩散的意思。

由此可以看出，饮食进入人体后，不单单是解决了饥饱，更是维持了人体中各器官各组织间千丝万缕的联系。另外《黄帝内经》还进一步阐述了“饮入于胃，游溢于脾。脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行，合于四时五脏阴阳。”就是说饮食进入胃中，经过消化后，分离出其中的精气，输送到脾脏，脾布散精气向上归于肺，肺通调水液运行的道路，向下输送到膀胱。如此一来，水精四散布于周身，于五脏经脉并行，其运行规律与四季及五脏的阴阳变化相应。

综上所述，我们不得不承认，其实人体所需的营养物质，必须依靠饮食源源不断地给予补充。有人曾粗略地统计过，一个人的一生中，以70岁来算，摄入的食物能超过自己体重的1000~1500倍。而这些食物中的各种营养素，也就是中医学所说的“水谷精微”（泛指各种饮食所提供的精微物质，是饮食营养的主要来源），几乎全部转化为人体各器官组织的能量，以满足生命运动、存在的需要。

在明末医家李中梓所著的《医宗必读》中有说：“一有此身，必资谷

气，谷入于胃，洒陈于六腑而气至，和调于五脏而血生，而人资之以为生者也。”这与战国名医扁鹊所说的“安生之本必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也”的道理如出一辙，即饮食是营养人体和维持人体生命的基本物质。

● 饮食是人体气血精津液的来源

在上一节中，我们讲到饮食对于人体脏腑器官和组织的作用，同样，饮食对于我们经常说的气血津液也有巨大的作用。

比如韭菜，在中医看来它是春天最好的蔬菜。为什么这么说？

因为春天气温冷暖不一，人需要保持阳气，养肝为适。而韭菜性温，最宜人体阳气，连李时珍都认为韭菜是“肝之菜”。

所谓“饮食是人体气血精津液的来源”，到底该作何解释呢？

我们先来了解一下气血、津液的概念。“气”在《黄帝内经·灵枢·决气》篇中有此解释：“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。”可以看出，“气”是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。“气”的作用，主要是为人体脏腑功能提供营养物质。其中中医中经常说的“卫气”具有温养肌肉、筋骨、皮肤、腠理的作用，“营气”是富含营养精微的水谷精气。

“血”同样来源于水谷精微，是由中焦脾胃运化而来。《黄帝内经·灵枢·决气》篇中认为：“中焦受气取汁，变化而赤，是为血。”《难经》概括血的功能为“血主濡之”，就是说血在脉的“壅遏营气”作用下，循行于脉道之中，通过经络系统，将营养物质输送到全身各脏腑组织。然后就像元·朱震亨所撰的《金匱钩玄》说的：“目得之而能视，耳得之而能听，手得之而能摄，掌得之而能握，足得之而能步，脏得之而能液，腑得之而能气。是以出入升降，濡润宣通者，由此使然。”可见，血是营养

📖 小贴士：

《难经》原名《黄帝八十一难经》，作者及成书年代皆不详，传说为战国时秦越人扁鹊所作，共计3卷。本书以问答解释疑难的形式编撰而成，共讨论了81个问题，故又称《八十一难》。是《黄帝内经》之后的又一重要中医典籍。

人体不可缺少的物质。同时，血还是神志活动的物质基础。

“精”是构成和维持人体生命活动的基本物质。“精”有先天之精和后天之精，所谓的先天之精是一个人与生俱来的，就是受父母之遗的；后天之精是脾胃化生的水谷之精，也就是这个人生下来后从饮食之中获得的。“精”可以说是一个从胚胎形成到成长发育的物质基础，有了“精”的濡养，这个人的生长发育才有保障。就像《黄帝内经·灵枢·海论》篇中所言：“肾藏精，精生髓，脑为髓之海。”我们知道，肾是人的先天之本，而且肾又



《金匱鉤玄》

主骨，齿为骨之余。就是说如果一个人的肾精充足了，那这个人的脑髓便充足了，自然骨骼也就是健康的。再推理可知，骨骼如果是健康的，那这个人的运动就会敏捷很多，牙齿受到骨髓的影响，自然也就坚固有光泽。

关于津液，医学上一般认为是机体一切正常水液的总称，包括各脏腑的内在液体及其正常的分泌物，如胃液、肠液、唾液、关节液等，习惯上也包括代谢产物中的尿、汗、泪等。津液以水分为主体，其含有大量的营养物质，津液是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。在《黄帝内经·灵枢·决气》篇中同样有记载：“谷入气满，淖泽注于骨，骨属屈伸，泄泽，补益脑髓，皮肤润泽，是为液。”可以说，津液是人体富有滋润濡养作用的正常液体。一般认为，清稀者为津，浓厚者为液。其中“津”的流动性较大，主要分布于皮肤、肌肉、孔窍等部位，并能渗入脉中，以滋润周身；“液”的流动性较小，主要充养于骨节、脏腑、脑髓等部位，以滋养脏腑组织。

了解了气血精津液后，我们再看看这些物质是如何形成的。

中医学认为，饮食进入人体后，经过胃纳脾运的消化吸收后，转变成水谷精微，水谷精微向上向外输布，供给各脏腑、组织器官，保证其功能的正常发挥；另外一部分的营养物质用以促进气血精津液的生成。所以说，饮食是人体气血精津液的来源。

● 饮食有美容、强身、抗衰之用

我们经常说眼睛是心灵的窗户，说的是眼睛对我们的重要性。在医生